

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 63» г. Грозного

_____ З. Х. Мусхаджиева

« ____ » _____ 20 ____ г.

Десятидневное меню
для обучающихся 1-4-х классов
с заболеванием сахарного диабета для организации
питания школьников МБОУ «СОШ № 63» г. Грозного
в 2022/2023 учебном году

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом | 2010 | 9,09 | 11,2 | 35,18 | 269,88 | 0,41 | 1,04 | 0,02 | 0,27 | 133,75 | 229,43 | 107,12 | 3,23 |
| | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,08 | 3,54 | 1,58 | 54,52 | 0,06 | 1,59 | 0,02 | | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 6,90 | 9,90 | 26,10 | 0,33 |
| | Сыр Российский | 25 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 108,00 | 0,01 | 0,21 | 0,01 | 0,15 | 264,00 | 10,50 | 150,00 | 0,30 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 48,40 | 0,05 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО | | 22,9 | 24,29 | 61,05 | 510,01 | 0,55 | 12,84 | 0,05 | 1,01 | 572,87 | 385,39 | 313,56 | 6,54 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.2 | Огурцы свежие | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,00 | 0,02 | 4,2 | 0 | 0 | 10,2 | 8,4 | 7,9 | 0,3 |
| 119 | Суп гороховый | 250 | 11,5 | 4,8 | 10,25 | 168,0 | 0,15 | 1,0 | 0 | 1,0 | 108,0 | 105,25 | 37,0 | 2,6 |
| 281 | Биточки мясные паровые | 80 | 7,92 | 6,62 | 5,92 | 117,0 | 0,1 | 0,5 | 0,01 | 0,03 | 74,1 | 135,0 | 10,7 | 0,3 |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 3,53 | 12,7 | 2,29 | 202,86 | 0,09 | 15,37 | 0,065 | 2,07 | 63,09 | 67,29 | 16,26 | 0,86 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 15,4 | 60 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| | Хлеб ржаной | | 2,240 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | ИТОГО | | 25,61 | 24,62 | 54,76 | 646,82 | 0,4 | 21,37 | 0,275 | 3,36 | 283,49 | 372,94 | 111,56 | 5,8 |
| | Итого за день | | 48,29 | 42,58 | 112,03 | 1132,83 | 0,96 | 31,21 | 0,325 | 4,47 | 856,36 | 758,33 | 425,12 | 12,34 |

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Миниральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие | 60 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 5 | - | 15,15 | 0,2 | 0,2 | 8,4 | 15,75 | 12 | 0,6 |
| | Зразы рубленые из говядины | 100 | 9,56 | 12,4 | 12,5 | 199,84 | 0,03 | 0 | 0,105 | 0,24 | 22 | 97,2 | 4,8 | 1,0 |
| | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,17 | 2,68 | 1,9 | 44,4 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | ИТОГО | | 17,2 | 16,08 | 50,09 | 413,88 | 0,4 | 21,15 | 0,42 | 5,84 | 215,65 | 318,68 | 61,57 | 3,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат газ свеклы и яблок с растительным маслом | 65 | 0,8 | 6,4 | 5,9 | 94 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 |
| | Суп с овсяной крупой | 200 | 1,85 | 15,36 | 5,51 | 167,68 | 0,06 | 2,40 | | 7,20 | 70,40 | 40,08 | 17,68 | 0,64 |
| | Печень говяжья тушенная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 165 | 0,2 | 29,54 | 5,5 | 2,98 | 27,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,03 | 0,15 | 36,25 | 73,95 | 26,70 | 0,86 |
| | Сок томатный (консервы) | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0 | 59,2 | 0 | 0 | 16 | | 0 | 0,3 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 9,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 22,78 | 33,76 | 60,55 | 637,16 | 0,54 | 99,09 | 5,53 | 10,69 | 178,4 | 108 | 78,1 | 8,82 |
| | Итого за день | | 39,98 | 49,84 | 110,64 | 1051,04 | 0,94 | 120,24 | 5,95 | 16,53 | 394,05 | 726,68 | 139,67 | 12,18 |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--|-------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
| | Кефир 3,2 % жирности | 125 | 3,63 | 4 | 5 | 73,75 | 0,04 | 0,88 | 0,025 | 0 | 150 | 118,75 | 17,5 | 0,13 |
| | Чай с ксилитом и лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| | ИТОГО | | 21,28 | 18,8 | 67,39 | 545,89 | 0,18 | 14,4 | 0,111 | 1,1 | 303,12 | 269,27 | 77,1 | 4,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы и Яблок с растительным маслом | 65 | 0,8 | 6,4 | 5,9 | 94 | 0,1 | 4,2 | 0 | 0 | 19,02 | 20,7 | 9,9 | 0,96 |
| | Суп с овсяной крупой | 200 | 1,85 | 15,36 | 5,51 | 167,68 | 0,06 | 2,40 | | 7,20 | 70,40 | 40,08 | 17,68 | 0,64 |
| | Печень говяжья тушеная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 165 | 0,2 | 29,54 | 5,5 | 2,98 | 27,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,03 | 0,15 | 36,25 | 70,95 | 26,70 | 0,86 |
| | Сок томатный (консервы) | 200 | 2,0 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0 | 59,2 | 0 | 0 | 16 | () | 0 | 0,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 9,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 22,78 | 33,76 | 60,55 | 637,16 | 0,54 | 99,09 | 5,53 | 10,69 | 178,4 | 108 | 78,1 | 8,82 |
| | Итого за день | | 39,98 | 49,84 | 110,64 | 1051,04 | 0,94 | 120,24 | 5,95 | 16,53 | 394,05 | 726,68 | 139,67 | 12,18 |

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Миниральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом | 80 | 13,59 | 16,41 | 5,56 | 224,23 | 0,8 | 1,41 | 0,44 | 1,21 | 137,62 | 314,52 | 37,93 | 3,8 |
| | Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный /кукуруза консервированная) | 150 | 14 | 5,1 | 29,4 | 219,5 | 0,04 | 7,68 | 0,011 | 1,8 | 19,14 | 48,96 | 16,13 | 0,64 |
| | Чай с ксилитом | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60,46 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | ИТОГО | | 29,24 | 21,73 | 59,62 | 550,95 | 0,86 | 9,12 | 0,451 | 3,27 | 172,46 | 383,68 | 62,06 | 4,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 1,0 | 3,1 | 5,3 | 70 | 0,06 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 28,1 | 11,7 | 0,53 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,23 | 0,14 | 18,16 | 0,02 | 0,18 | 36,0 | 36,60 | 27,75 | 1,01 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,05 | 4,01 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 89,07 | 240,19 | 48,53 | 0,85 |
| | Напиток из плодов шиповника витаминизированный | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15,00 | 0,03 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 18,65 | 16,09 | 86,71 | 610,19 | 0,24 | 52,24 | 0,029 | 3,06 | 212,88 | 420,09 | 137,88 | 4,83 |
| | Итого за день | | 47,89 | 37,82 | 146,33 | 1161,14 | 1,1 | 61,36 | 0,48 | 6,33 | 385,34 | 803,77 | 199,94 | 9,77 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------|-------------------|---------------|---|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Овощи, припущенные (морковь) | 150 | 4,82 | 5,43 | 30,90 | 191,75 | 0,17 | 6,45 | 0,61 | 2,70 | 95,10 | 178,95 | 123,45 | 24,45 |
| | Биточки из говядины с соусом сметаны | 80 | 8,27 | 9,02 | 8,79 | 131 | 0,04 | 0,18 | 0,013 | 1,8 | 28,56 | 79,71 | 25,47 | 1,45 |
| | Кофейный напиток с молоком без сахара | 200 | 3,17 | 2,68 | 1,9 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 0,020 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | ИТОГО | | 17,84 | 17,33 | 51,25 | 470,11 | 0,27 | 7,93 | 0,643 | 4,76 | 254,04 | 366,06 | 169,52 | 26,22 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 1,0 | 3,1 | 5,3 | 70 | 0,06 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 28,1 | 11,7 | 0,53 |
| | Рассольник ленинград- ский со сметаной | 250 | 1,9 | 3,4 | 12,5 | 89 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,23 | 0,14 | 18,16 | 0,02 | 0,18 | 36,0 | 36,60 | 27,75 | 1,01 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 9,75 | 4,05 | 4,01 | 105 | 0,05 | 3,73 | 0,006 | 2,52 | 89,07 | 240,19 | 48,53 | 0,85 |
| | Напиток из плодов шиповника витаминизи- рованный | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,7 | 117 | 0 | 15,00 | 0,003 | 0 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 18,65 | 16,09 | 86,71 | 610,19 | 0,24 | 52,24 | 0,029 | 3,06 | 212,88 | 420,09 | 137,88 | 4,83 |
| | Итого за день | | 47,89 | 37,8 2 | 146,33 | 1161,4 | 1,1 | 61,36 | 0,48 | 6,33 | 385,34 | 803,77 | 199,94 | 9,77 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 7,6 | 7,2 | 30,3 | 216 | 0,2 | 1,3 | 0,04 | 0,3 | 129,8 | 201,9 | 90,3 | 2,7 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| | Сыр (Российский) | 25 | 6,96 | 8,85 | 0 | 108 | 0,01 | 0,21 | 0,008 | 0,15 | 264 | 150,00 | 10,5 | 0,3 |
| | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,08 | 3,5 | 3,3 | 61,14 | 0,06 | 1,6 | 0,024 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| | ИТОГО | | 20,22 | 19,75 | 43,26 | 431,9 | 0,29 | 3,11 | 0,072 | 0,71 | 550,6 | 493,9 | 128,7 | 3,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Помидоры свежие" | 60 | 0,6 | 0,2 | 0,2 | 14,4 | - | 15,15 | 0,002 | 0,2 | 18,4 | 12,0 | 15,75 | 0,6 |
| | Суп картофельный, с рыбой | 200 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 143,7 | 26,00 | 1,1 |
| | Жаркое по-домашнему из говядины | 200 | 20,1 | 17,7 | 18,9 | 337,1 | 0,14 | 7,7 | 0 | 3,5 | 64,86 | 235,14 | 38,5 | 4,4 |
| | Компот из смеси сухофруктов без сахара ви-таминизированный | 200 | 0 | 0 | 15,4 | 60 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 24,74 | 20,56 | 69,65 | 609,96 | 0,38 | 34,23 | 0,262 | 5,36 | 207,16 | 447,84 | 119,95 | 7,84 |
| | Итого за день | | 44,96 | 40,31 | 112,91 | 1041,86 | 0,67 | 37,34 | 0,334 | 6,07 | 757,76 | 941,74 | 248,65 | 11,54 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|--|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога | 160 | 14,58 | 14,0 | 23,1 | 296 | 0,08 | 0,62 | 0,086 | 0,5 | 122,42 | 108,22 | 31,0 | 0,88 |
| 2 | Чай с ксилитом и лимоном | 200/15/7 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 59 | 0,004 | 2,9 | 0 | 0,01 | 7,8 | 5,2 | 9,7 | 0,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 4 | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,6 | 47,00 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,20 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,20 |
| | ИТОГО | | 16,86 | 14,7 | 57,56 | 448,76 | 0,134 | 13,52 | 0,086 | 0,97 | 150,82 | 141,82 | 56,3 | 4,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 65 | 0,8 | 5,4 | 5,5 | 73 | 0,1 | 3,58 | 0 | 0 | 174,2 | 102,5 | 19,06 | 0,9 |
| | Суп картофельный с фасолью | 3250 | 4,9 | 5,33 | 19,93 | 144,43 | 0,015 | 2,83 | 0 | 2,45 | 42,68 | 137,78 | 38,25 | 1,83 |
| | Печень говяжья тушеная в соусе | 100 | 12,81 | 9,03 | 4,45 | 185,0 | 0,2 | 5,54 | 5,5 | 2,98 | 67,53 | 227,87 | 13,82 | 4,82 |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 4,7 | 4,10 | 30,88 | 182,55 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 39,2 | 210,0 | 14,00 | 5,01 |
| | Отвар шиповника витаминизированный | 200 | 0,7 | 0,3 | 9,7 | 57 | 0 | 80,0 | 0,3 | 0 | 19,2 | 3,1 | 4,9 | 0,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 26,15 | 24,6 | 90,22 | 733,94 | 0,555 | 91,95 | 5,8 | 5,79 | 352,01 | 723,65 | 100,03 | 14,5 |
| | Итого за день | | 43,01 | 39,3 | 147,78 | 1182,7 | 0,689 | 105,47 | 5,886 | 6,76 | 502,83 | 865,47 | 156,33 | 18,7 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба припущенная | 80 | 13,8 | 7,1 | 0,17 | 122,2 | 0,07 | 0,62 | 0,05 | 0,47 | 28,87 | 200,11 | 22,9 | 0,63 |
| 2 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 0,14 | 3,75 | 0,033 | 0,15 | 36,25 | 76,96 | 26,70 | 0,86 |
| 3 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,6 | 1,6 | 3,4 | 26 | 0,02 | 3,6 | 0,01 | 0 | 67,8 | 54,7 | 12,2 | 0,9 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | ИТОГО | | 22,3 | 11,67 | 52,12 | 396,65 | 0,29 | 7,97 | 0,093 | 1,24 | 146,72 | 391,56 | 78,4 | 3,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,57 | 3,6 | 1,8 | 42,36 | 0,02 | 5,66 | 0 | 0,3 | 16,3 | 18,06 | 9,9 | 0,46 |
| | Суп овсяный с мелко шинкованными овощами | 250 | 2 | 3,2 | 11,5 | 82 | 0,1 | 19,6 | 0 | 0 | 63,8 | 71,0 | 35,9 | 1 |
| | Тефтели мясные | 90 | 13,1 | 12,4 | 8,5 | 198 | 0,1 | 3,4 | 0,001 | 0,03 | 34 | 135 | 29,3 | 0,5 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,4 | 3,3 | 25,7 | 148 | 0,2 | 1,3 | 0 | 0,3 | 129,8 | 201,9 | 90,3 | 2,7 |
| | Сок морковный (консервы) | 200 | 1,7 | 0,2 | 18,9 | 84 | 0 | 4,5 | 0,5 | 0,5 | 28,5 | 39 | 10,5 | 0,9 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 25,01 | 23,14 | 86,16 | 646,32 | 0,46 | 34,46 | 0,501 | 1,49 | 281,6 | 507,36 | 185,9 | 6,8 |
| | Итого за день | | 47,31 | 34,81 | 138,26 | 1042,97 | 0,75 | 42,43 | 0,594 | 2,73 | 428,32 | 898,92 | 264,3 | 10,65 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 210 | 90,4 | 13,44 | 40,16 | 318 | 0,39 | 0,96 | 0,0548 | 0,73 | 158,65 | 264,86 | 72,05 | 2,09 |
| 2 | Чай с ксилитом | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 93,55 | 14,16 | 85,82 | 520,76 | 0,45 | 10,99 | 0,0548 | 1,39 | 182,35 | 313,06 | 122,05 | 3,19 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет с сельдью и зеленым луком | 60. | 3,5 | 6,2 | 3,0 | 75,1 | 0,03 | 3,55 | 0,002 | 2,7 | 23,1 | 61,3 | 11,7 | 0,5 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 1,9 | 5,4 | 12,5 | 107,29 | 0 | 7,4 | 0 | 0 | 38,3 | 17,9 | 36,8 | 0,5 |
| | Котлетырыбные | 80 | 10,7 | 3,5 | 7,5 | 104,3 | 0,07 | 0,35 | 0,01 | 0,5 | 93,1 | 240,5 | 20,9 | 0,6 |
| | Пюре из гороха с маслом | 350 | 12,99 | 6,53 | 33,36 | 244,13 | 0,57 | 0,00 | 0,03 | 0,50 | 90,20 | 202,93 | 58,76 | 4,47 |
| | Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 15,4 | 60 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0 | 18,9 | 14,6 | 29,7 | 0,5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 31,33 | 22,07 | 91,52 | 682,78 | 0,71 | 11,6 | 0,242 | 4,06 | 272,8 | 579,63 | 167,86 | 7,81 |
| | Итого за день | | 47,31 | 34,81 | 138,26 | 1042,97 | 0,75 | 42,43 | 0,594 | 2,73 | 428,32 | 898,92 | 264,3 | 10,65 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети ческая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зразы рубленые из говядины | 100 | 9,56 | 12,4 | 12,5 | 199,84 | 0,03 | 0 | 0,105 | 0,24 | 22 | 97,2 | 4,8 | 1,0 |
| 2 | Икра из кабачков | 60 | 0,5 | 2,4 | 3,3 | 36,8 | 0,1 | 33,1 | 0 | 0 | 109,0 | 136,7 | 79,1 | 3,7 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,97 | 2,18 | 15,9 | 99,1 | 0,04 | 1,3 | 0,02 | 0 | 125,78 | 90 | 14,0 | 0,1 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 |
| 5 | Фрукты в ассортименте (поштучно) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
| | ИТОГО | | 17,11 | 17,68 | 62,36 | 477 | 0,23 | 44,4 | 0,125 | 0,9 | 269,38 | 369,3 | 146,5 | 5,62 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,45 | 3,61 | 1,41 | 39,93 | 0,04 | 2,82 | 0,00 | 0,21 | 13,39 | 33,75 | 7,91 | 0,34 |
| | Суп картофельный с рыбой | 250 | 1,80 | 2,22 | 15,39 | 106,5 | 0,2 | 11,08 | 0,06 | 1,3 | 95,80 | 173,7 | 26,00 | 1,1 |
| | Птица (курица отварная) | 80 | 18,7 | 9,66 | 0 | 262,4 | 0,04 | 0 | 0,16 | 0,17 | 32,0 | 124,4 | 16,0 | 2,0 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 5,52 | 11,8 | 115,5 | 0,03 | 2,75 | 0 | 0,15 | 88,1 | 91,00 | 20,85 | 1,2 |
| | Компот из фруктов витаминизированный | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,2 | 115,00 | 0,01 | 9,6 | 0 | 0,08 | 49,3 | 6,42 | 4,00 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
| | Итого | | 26,39 | 21,65 | 69,56 | 731,29 | 0,36 | 26,25 | 0,22 | 2,19 | 287,79 | 471,67 | 68,76 | 6,68 |
| | Итого за день | | 39,04 | 31,53 | 119,72 | 1077,65 | 0,59 | 70,65 | 0,345 | 3,09 | 557,17 | 840,97 | 215,26 | 12,3 |

| | | Белки., г | Жиры., г | Углев., г | Энерг. ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe. мг |
|-------------------|--|--------------|---------------|---------------|-----------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1- завтрак | | 22,9 | 24,29 | 61,05 | 510,01 | 0,55 | 12,84 | 0,05 | 1,01 | 572,87 | 385,39 | 313,56 | 6,54 |
| 2-завтрак | | 17,2 | 16,08 | 50,09 | 413,88 | 0,4 | 21,15 | 0,42 | 5,84 | 215,65 | 318,68 | 61,57 | 3,36 |
| 3-завтрак | | 21,28 | 18,8 | 67,39 | 545,89 | 0,18 | 14,4 | 0,111 | 1,1 | 303,12 | 269,27 | 77,1 | 4,44 |
| 4-завтрак | | 29,24 | 21,73 | 59,62 | 550,95 | 0,86 | 9,12 | 0,451 | 3,27 | 172,46 | 383,68 | 62,06 | 4,94 |
| 5-завтрак | | 17,84 | 17,33 | 51,25 | 470,11 | 0,27 | 7,93 | 0,643 | 4,76 | 254,04 | 366,06 | 169,52 | 4,94 |
| 6-завтрак | | 20,22 | 19,75 | 43,26 | 431,9 | 0,29 | 3,11 | 0,072 | 0,71 | 550,6 | 493,9 | 128,7 | 3,7 |
| 7-завтрак | | 16,86 | 14,7 | 57,56 | 488,76 | 0,134 | 13,52 | 0,086 | 0,97 | 150,82 | 141,82 | 56,3 | 4,2 |
| 8-завтрак | | 22,3 | 11,67 | 52,12 | 396,65 | 0,29 | 7,97 | 0,093 | 1,24 | 146,72 | 391,56 | 78,4 | 3,85 |
| 9-завтрак | | 93,55 | 14,16 | 85,82 | 520,76 | 0,45 | 10,99 | 0,0548 | 1,39 | 182,35 | 313,06 | 122,06 | 3,19 |
| 10-завтрак | | 17,11 | 17,68 | 62,36 | 477 | 0,23 | 44,4 | 0,125 | 0,9 | 269,38 | 369,3 | 146,5 | 5,62 |
| ИТОГО | | 278,5 | 176,19 | 590,52 | 476,91 | 3,654 | 145,43 | 2,1058 | 21,19 | 2818,01 | 3432,72 | 1215,76 | 66,06 |